



Fisch Rezepte

Seeteufel mit Kartoffelsalat

(Zutaten für 4 Personen)

für das Hauptgericht:

800 g Seeteufelfilets

2 EL Mehl, Olivenöl, 1 Zitrone, Salz, Knoblauchpfeffer

für den Kartoffelsalat:

900 g Kartoffeln

1 große Zwiebel, 1 Salatgurke, 3 Radieschen

1/2 Würfel "Fette Brühe", 1 TL Senf, Salz, Pfeffer

250 ml Wasser, 6-8 EL Sonnenblumenöl, 50 ml Kräuteressig

je 2 kleine Bund Schnittlauch und Petersilie

Zubereitung

1. *den Kartoffelsalat anrichten:*
2. Die Kartoffeln mit Schale bei mittlerer Hitze etwa 25-30 Minuten kochen, bis sie weich sind.
3. Nach dem Abkühlen die Kartoffeln schälen und danach in Scheiben schneiden.
4. Die Zwiebel fein würfeln und in einer Pfanne mit 4 EL Essig + 4 EL Öl glasig dünsten.
5. Jetzt den Brühwürfel im Wasser auflösen, mit den Zwiebeln vermischen und danach erhitzen.
6. Nun den Senf einrühren und mit Essig, Pfeffer und Salz kräftig abschmecken.
7. Die noch warme Brühe nun über die Kartoffelscheiben geben, gut vermischen und etwa 1 Stunde durchziehen lassen.
8. Die Salatgurke und die Radieschen in Scheiben schneiden und mit den Kartoffeln vermischen.
9. Nun eventuell noch nachwürzen und das restliche Öl unterrühren.
10. Den Schnittlauch und die Petersilie klein hacken und ebenfalls mit den Kartoffeln vermischen.
11. *das Hauptgericht zubereiten:*
12. Die küchenfertig zubereiteten Seeteufelfilets unter fließendem Wasser nochmal gründlich reinigen, trockentupfen und mit dem Zitronensaft beträufeln. 10 Minuten ziehen lassen.
13. Die Seeteufelfilets mit Salz und Knoblauchpfeffer bestreuen.
14. Etwas Olivenöl in eine beschichtete Pfanne geben und erhitzen.
15. Nun die Seeteufelfilets bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2-3 Minuten goldgelb braten.
16. Zusammen mit dem Kartoffelsalat auf vorgewärmten Tellern anrichten.



<https://www.fischlexikon.eu>

Hinweis:

Der [Seeteufel](#) wird auch Anglerfisch oder Lotte genannt. Das Fleisch des [Seeteufels](#) ist sehr fest und elastisch, es hat ein vorzügliches Aroma. Es eignet sich zum Grillen, Braten, Schmoren oder zum Pochieren. Bis auf die Wirbelsäule ist dieser Fisch frei von Gräten. Man muss den [Seeteufel](#) vor dem Garen immer häuten.